

## Каша нельзя исключать из своего меню!

**Каша служит источником клетчатки** двух видов, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Нерастворимая клетчатка позволяет механическим путем удалить шлаки из пищеварительного тракта. Растворимая клетчатка (или бета-глюкон) – уникальное соединение, которое имеет способность проникать в кровеносные сосуды и выводить из организма холестерин. Другими словами, **исключение из рациона каш неминуемо приводит к различным проблемам с сосудами.**

## Польза каш: состав

**Основные витамины, содержащиеся в кашах – это витамины группы В, а также селен и цинк, от которых зависит состояние кожи, ногтей, волос.**

Очень богаты каши витамином Е, который называют еще витамином молодости. Он повышает стрессоустойчивость, способствует переработке и усвоению белков, улучшает умственную деятельность.

**Отказ от употребления каш приводит к усталости, перенапряжению, а иногда и нервным срывам.**

Это, что касается общих витаминов, которые содержатся во всех кашах. Но существуют также и другие витамины, которыми славится каждая каша в отдельности.

Польза состоит также в том, что они хорошо перерабатываются и усваиваются нашим организмом. Выберите для себя ту кашу, которая вам нравится и кушайте на здоровье!



## От каш не поправляются!

**Диетологи утверждают, что поправиться от каши невозможно, разумеется, если кушать их в разумных количествах и... в нужное время.**

**Лучше всего употреблять кашу сутра**, тогда она зарядит вас бодростью, энергией и абсолютно не отразится на состоянии вашей фигуры. Специалисты советуют есть кашу, как минимум три раза в неделю.

**Уникальность каш состоит в том, что они представляют собой - «медленные» угле**<http://ona-znaet.ru/publ/0-0-0-449-13>оды. Иначе говоря, они усваиваются постепенно, поэтому, скушав кашу на завтрак, вы долго не будете ощущать чувства голода. Считать, что каши слишком калорийны неправильно. Да, в них действительно не так мало калорий (в среднем 330 ккал/100 гр), однако, например, пельмени или голубцы с мясом намного калорийнее. Важно учитывать не только калории, но и пользу для всего организма, а она огромна!

**В кашах содержатся не только клетчатка, но и большинство нужных организму аминокислот.** В их составе нет животных жиров, если, конечно, не добавлять большое количество сливочного масла.

## Калорийность каш

**Калорийность каши** рассчитывается на сухой продукт. Т.е. вряд ли вы съедите 100 граммов каши за 1 раз.

### Калорийность гречневой каши

**Гречневая каша богата кальцием, железом.** Кроме того, она содержит витамины группы В, а также легкоусвояемые белки. В Китае гречку приравнивают к мясу. Употребление гречки служит мерой профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

**Эта каша помогает справиться с гипертонией, отеках, заболеваниях печени.** Гречка нормализует деятельность кишечника, налаживает пищеварение. В ее состав входит кверцетин – натуральное вещество, которое является одним из самых мощных для лечения и профилактики рака. Гречка считается низкокалорийной кашей.

**100 г гречки содержит 329 ккал.**



## Калорийность кукурузной каши

**Кукурузная каша налаживает работу кишечника.** В ее состав входит кремний, положительно влияющий на состоянии зубов. Каша из кукурузы - малокалорийная каша, она полезна тем, что выводит из организма лишний жир.  
**Калорийность 100 г кукурузной каши - 325 ккал.**



## Калорийность манной каши

**Наши родители часто кормили своих детей манной кашей.** Сегодня диетологи изменили к ней свое отношение. Они утверждают, что эта каша не очень полезная. Во-первых, в ней содержится растительный белок- глютен, который способен вызывать аллергию. Кроме того, манная каша вымывает кальций из организма. Однако ее рекомендуют для тех, кто страдает от заболеваний желудка.

**Калорийность манки - 326 ккал/100 гр.**

## Калорийность перловой каши

**Она способствует нормализации обмена веществ.** Очень полезна эта каша, например, в начальных стадиях ожирения. Перловка богата витаминами группы В, различными микроэлементами. Очень полезна она при аллергиях. Кроме того, эта каша рекомендована в качестве профилактики малокровия.

**Калорийность перловой каши 324 ккал/100 гр.**

## Калорийность овсяной каши

**Овсяная каша считается калорийной.** Она обладает обволакивающим эффектом. Овсянка очень полезна при заболеваниях желудка: гастрите, язве желудка и т.д.

**В 100 г каши содержится 345 ккал.**

## Калорийность пшеничной каши

**Пшеничная каша выводит из организма излишки жиров, минеральных солей.** Она богата витамином А, помогающим удерживать в клетках кожи влагу, а также способствует регенерации. Очень полезна каша еще и тем, что содержит соли магния и кальция, необходимые для стабильной работы сосудов и сердца. Однако, выбирая крупу, нужно обратить внимание на ее цвет. Дело в том, что пшено хранится не так долго. Свежая крупа должна иметь насыщенный желтый цвет. Если пшено имеет бледно желтый цвет, то большинство полезных веществ уже утеряно.

**Калорийность пшена - 334 ккал/100 гр.**

## Калорийность рисовой каши

**Она отличается приятным вкусом, кроме того это одна из самых низкокалорийных каш.** Рис содержит крахмал и растительные протеины. Каша очень легко усваивается, поэтому она часто входит в состав различных диет.

**Калорийность риса – 330 ккал/100 ккал.**

